

11-3 體育班課程計畫

桃園市立桃園國民中學 110 學年度體育班課程計畫

一、110 學年度桃園國中體育班課程節數一覽表

年級				七年級		八年級		九年級	
領域/科目				上	下	上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3				
			理化			3	3	2	2
			地球科學					1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1		
			視覺藝術	1	1	1	1	1	1
			表演藝術					1	1
		科技(1-2)	生活科技			1	1		
			資訊科技	1	1			1	1
		綜合活動(2-3)	童軍			1	1	1	1
			家政	1	1			1	1
			輔導	1	1	1	1		
		健康與體育(2-3)	健康教育	1	1	1	1	1	1
			體育	1	1	1	1	1	1
	特 殊 類 型 班 級 課 程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5	5	5
領域學習節數合計				30	30	30	30	30	30
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程 / 節 數	統整性主題/專題/議題 探究課程							
		社團活動與技藝課程							
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		班級活動		1	1	1	1	1	1
		課程	補救教學	1	1	1	1	1	1
總節數(每週)				32-35		32-35		32-35	

備註：

- 1.依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。
- 2.國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
- 3.健康與體育領域應教（選）授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一

110 學年度體育班專項術科課程計畫

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市立桃園國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：桌球	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	

		Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等.		
	學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術.		
課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]

第 1 學 期	1	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻'(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	2	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻'(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

3	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻'(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
4	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻'(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

5	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps (心理訓練) 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
6	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

	Ps（心理訓練） 比賽場上面對困難能力		
7	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T（技術訓練） 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps（心理訓練） 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
8	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T（技術訓練） 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(前3板搶攻能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

	2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps (心理訓練) 比賽場上面對困難能力		
--	---	--	--

9	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
10	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
11	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加拉球速度、力量、旋轉	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

	2.增加來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
12	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
13	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
14	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務

	1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	技術
15	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
16	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

17	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
18	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
19	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
20		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
	21	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

第 2 學 期	1	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	2	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	3	P-(體能訓練) 1.一般性力量	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能

	2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T（技術訓練） 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps（心理訓練） 為自己訂定未來目標	處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
4	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T（技術訓練） 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps（心理訓練） 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

5	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
6	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻'(前 3 板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

7	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
8	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

9	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
10	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球能力 3.反手撕球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
11	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

	Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性 運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧	
12	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性 運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧	-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
13	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧	-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
14	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手反拉能力 3.增加來回球次數 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防轉換能力 2.加強自我各項專長技術特點 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
15	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手反拉能力 3.增加來回球次數 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防轉換能力 2.加強自我各項專長技術特點 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
16	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務

	1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手反拉能力 3.增加來回球次數 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換能力 2.加強自我各項專長技術特點 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	技術
17	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手反拉能力 3.增加來回球次數 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換能力 2.加強自我各項專長技術特點 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
18	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

	模擬比賽、訓練日記		
19	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
20	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta (戰術訓練)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

	1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
21	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
議題融入	■品德 □性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊合作能力(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊合作能力(20%) 3.競技參賽運動表現(40%)		
教學設施設備需求	球拍、球、桌球回收網、桌球練習場		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立桃園國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：桌球	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		☐體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方		
		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術		
		Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術		
		Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德		
		Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球		

		類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。 .		
	學習 內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術.		
課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]

第 1 學 期	1	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	2	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	3	P-(體能訓練) 1.一般性力量	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能

4	2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T（技術訓練） 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps（心理訓練） 為自己訂定未來目標	處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T（技術訓練） 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps（心理訓練） 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

5	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手搓球、反手搓球(全台移位) 2.全台削球(腳步連續性) 3.中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps (心理訓練) 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手搓球、反手搓球(全台移位) 2.全台削球(腳步連續性) 3.中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

		2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps (心理訓練) 比賽場上面對困難能力		
7		P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手搓球、反手搓球(全台移位) 2.全台削球(腳步連續性) 3.中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps (心理訓練) 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
8		P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手搓球、反手搓球(全台移位) 2.全台削球(腳步連續性) 3.中間一個削全台一個	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

	削(中路跑位連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps (心理訓練) 比賽場上面對困難能力	動比賽成績等	
9	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta (戰術訓練) 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
10	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta (戰術訓練) 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
11	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務

		1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	技術
12		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
13		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
14		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動

		T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	動比賽之組合性攻防實務技術
15		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
16		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
17		P-(體能訓練) 1.一般性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能

18	2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2.增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2.增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2.增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
	20	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手 削力量、旋轉 2.增加正反手削球來回 球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練 處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓 練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性攻防實務 技術
	21	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加對拉能力、正手 削力量、旋轉 2.增加正反手削球來回 球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練 處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓 練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性攻防實務 技術
第 2 學	1	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練 處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運

期		3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T（技術訓練） 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps（心理訓練） 為自己訂定未來目標	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	2	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T（技術訓練） 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps（心理訓練） 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	3	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T（技術訓練） 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術

4	2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

		為自己訂定未來目標		
6	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手搓球、反手搓球(全台移位) 2.全台削球(腳步連續性) 3.中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前 3 板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps (心理訓練)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧	
7	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	

		為自己訂定未來目標		
8	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	
9	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手削反手削(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個削 3.拉球進攻(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	
10	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運	

		T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	動比賽之組合性攻防實務技術
11		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
12		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
13		P-(體能訓練) 1.一般性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能

14	2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2.增加來回球能力(數量增加) Ta（戰術訓練） 1.攻防能力-削轉攻 2.攻防能力--攻轉削 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球能力、正手削力量、旋轉 2.增加削球正反手來回球能力 3.增加反拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加削球能力、正手削力量、旋轉 2.增加削球正反手來回球能力 3.增加反拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps（心理訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		模擬比賽、訓練日記		
16	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加削球能力、正手削力量、旋轉 2.增加削球正反手來回球能力 3.增加反拉能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	
17	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加削球能力、正手削力量、旋轉 2.增加削球正反手來回球能力 3.增加反拉能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	
18	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加中台對拉能力、反手削質量、旋轉 2.增加正反手削球來回球能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	

		3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換連續能力 2.加強各項特點專長技術 3.加強上下旋轉換進攻能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
19		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉能力、反手削質量、旋轉 2.增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換連續能力 2.加強各項特點專長技術 3.加強上下旋轉換進攻能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
20		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉能力、反手削質量、旋轉 2.增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		1.加強攻防轉換連續能力 2.加強各項特點專長技術 3.加強上下旋轉換進攻能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
21		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉能力、反手削質量、旋轉 2.增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換連續能力 2.加強各項特點專長技術 3.加強上下旋轉換進攻能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
議題融入	■品德 □性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊合作能力(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊合作能力(20%) 3.競技參賽運動表現(40%)			
教學設施	球拍、球、桌球回收網、桌球練習場			

設備需求			
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立桃園國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：桌球	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	

		Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。		
	學習 內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。		
課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]

第 1 學 期	1	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.進台中台正手拉 3.擺速(全台不定點兩面結合) 4.上下旋球轉換(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻意識) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	2	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.進台中台正手拉 3.擺速(全台不定點兩面結合) 4.上下旋球轉換(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻意識) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

3	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.進台中台正手拉 3.擺速(全台不定點兩面結合) 4.上下旋球轉換(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻意識) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.進台中台正手拉 3.擺速(全台不定點兩面結合) 4.上下旋球轉換(穩定性) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻意識) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

5	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力增加次數.穩定性.爆發力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前 3 板搶攻能力.必要得分手段) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力增加次數.穩定性.爆發力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前 3 板搶攻	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

		能力.必要得分手段) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)		
7		P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力增加次數.穩定性.爆發力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力.必要得分手段) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
8		P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧

		反手連續能力增加次數.穩定性.爆發力) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力.必要得分手段) 2.接發球搶攻(接發球控制能力)	動比賽成績等	
9		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加正手及反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球數量能力 3.反手擰球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防轉換意識能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
10		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加正手及反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球數量能力 3.反手擰球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防轉換意識能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
11		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手及反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球數量能力 3.反手擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換意識能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
12		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手及反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球數量能力 3.反手擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換意識能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
13		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動

		T（技術訓練） 1.增加中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加來正反手轉換來回球能力 3 增加挑球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	動比賽之組合性攻防實務技術
14		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加來正反手轉換來回球能力 3 增加挑球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
15		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加來正反手轉換來回球能力 3 增加挑球能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

16	Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加來正反手轉換來回球能力 3 增加挑球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防能力 2.接發球擰球結合套路 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加近台、中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加反手轉側身進攻能力 3 增加挑、擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換能力 2.加強反手轉側身進攻能力 3.加強個人各項專長特	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
18		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加近台、中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加反手轉側身進攻能力 3 增加挑、擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換能力 2.加強反手轉側身進攻能力 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
19		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加近台、中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加反手轉側身進攻能力 3 增加挑、擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強攻防轉換能力 2.加強反手轉側身進攻能力 3.加強個人各項專長特點技術 Ps（心理訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		模擬比賽、訓練日記		
20		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加近台、中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加反手轉側身進攻能力 3 增加挑、擰球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防轉換能力 2.加強反手轉側身進攻能力 3.加強個人各項專長特點技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
21		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T (技術訓練) 1.增加近台、中台對拉能力、正手質量、速度、旋轉 2.增加反手轉側身進攻能力 3 增加挑、擰球能力 Ta (戰術訓練) 1.加強攻防轉換能力 2.加強反手轉側身進攻能力 3.加強個人各項專長特點技術 Ps (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

第 2 學 期	1	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 全台正手跑位連續(步法移動在各種不同的位置) 2.正手反手二面擺速(全台不定點兩面結合) 3.下旋球結合上旋球(穩定性.落點意識) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻得分) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	2	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 全台正手跑位連續(步法移動在各種不同的位置) 2.正手反手二面擺速(全台不定點兩面結合) 3.下旋球結合上旋球(穩定性.落點意識) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻得分) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

3	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 全台正手跑位連續(步法移動在各種不同的位置) 2.正手反手二面擺速(全台不定點兩面結合) 3.下旋球結合上旋球(穩定性.落點意識) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻得分) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 全台正手跑位連續(步法移動在各種不同的位置) 2.正手反手二面擺速(全台不定點兩面結合) 3.下旋球結合上旋球(穩定性.落點意識) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻得分) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

5	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T (技術訓練) 1. 全台正手跑位連續(步法移動在各種不同的位置) 2.正手反手二面擺速(全台不定點兩面結合) 3.下旋球結合上旋球(穩定性.落點意識) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(奠定前 3 板搶攻得分) Ps (心理訓練) 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T (技術訓練) 1.正手反手反拉能力 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力.落點意識) Ta (戰術訓練) 1.發球搶攻(前 3 板搶攻能力.得分意識) 2.接發球搶攻(接發球控制能力.能夠控制比分)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比 賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解 自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比 賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

		Ps（心理訓練）		
7		P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T（技術訓練） 1.正手反手反拉能力 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力.落點意識) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(前3板搶攻能力.得分意識) 2.接發球搶攻(接發球控制能力.能夠控制比分) Ps（心理訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
8		P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T（技術訓練） 1.正手反手反拉能力 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力.落點意識)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

		Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(前3板搶攻能力.得分意識) 2.接發球搶攻(接發球控制能力.能夠控制比分) Ps（心理訓練）		
9		P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T（技術訓練） 1.正手反手反拉能力 2.推側撲(腳步協調性.連續性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力.落點意識) Ta（戰術訓練） 1.發球搶攻(前3板搶攻能力.得分意識) 2.接發球搶攻(接發球控制能力.能夠控制比分) Ps（心理訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
10		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手.反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手.反手拉來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.接發球時加強攻防轉	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		換能力 2.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
11		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手.反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手.反手拉來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.接發球時加強攻防轉換能力 2.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
12		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手.反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手.反手拉來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.接發球時加強攻防轉換能力 2.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
13		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動

	T（技術訓練） 1.增加正手.反手拉球速度、力量、旋轉 2.增加正手.反手拉來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.接發球時加強攻防轉換能力 2.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	動比賽之組合性攻防實務技術
14	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手反進球率 2.增加來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強接發球劈長攻防能力 2.接發球能主動上手能力 3.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
15	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手反進球率 2.增加來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強接發球劈長攻防能力 2.接發球能主動上手能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		3.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記		
16		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手反進球率 2.增加來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強接發球劈長攻防能力 2.接發球能主動上手能力 3.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
17		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加正手反進球率 2.增加來回球能力 Ta（戰術訓練） 1.加強接發球劈長攻防能力 2.接發球能主動上手能力 3.加強自我各項特點專長技術 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
18		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務

	1.增加中台對拉轉進台快攻能力、正手力量、速度 2.增加反手位轉側身進攻能力 3 增加挑.擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.發球第三板發力進攻得分手段 2.接發球判斷旋轉.轉進攻手段 3.加強下旋轉上旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	技術
19	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉轉進台快攻能力、正手力量、速度 2.增加反手位轉側身進攻能力 3 增加挑.擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.發球第三板發力進攻得分手段 2.接發球判斷旋轉.轉進攻手段 3.加強下旋轉上旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
20	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練）	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務

		1.增加中台對拉轉進台快攻能力、正手力量、速度 2.增加反手位轉側身進攻能力 3 增加挑.擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.發球第三板發力進攻得分手段 2.接發球判斷旋轉.轉進攻手段 3.加強下旋轉上旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	技術
21		P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T（技術訓練） 1.增加中台對拉轉進台快攻能力、正手力量、速度 2.增加反手位轉側身進攻能力 3 增加挑.擰球能力 Ta（戰術訓練） 1.發球第三板發力進攻得分手段 2.接發球判斷旋轉.轉進攻手段 3.加強下旋轉上旋轉換能力 Ps（心理訓練） 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
議題融入	■品德 □性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】			

	1.個人技術(40%)： 2.團隊合作能力(20%) 3.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(30%)： 2.團隊合作能力(20%) 3.競技參賽運動表現(50%)		
教學設施 設備需求	球拍、球、桌球回收網、桌球練習場		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立桃園國民中學體育班第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____田徑_____	課程 類別	專長課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週__6__節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	

重點		P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心訓練、專項體能訓練 二.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	2	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德

3	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
4	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則

		原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 [力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度]	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 [速度、力量、耐力]	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
10	專項能力訓練 [速度、力量、耐力]	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則

		訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理

			技巧
13	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
14	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專

		Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
17	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並執行配速、

第二學期		進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	21	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲] T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	1	基 本 身 體 素 質 檢 測 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德

2	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
3	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
4	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護

			Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護

			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練

		Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護

		Ps-IV-D3 溝通管道與方法	運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
14	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術

		動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
16	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
17	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

18	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運 動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原 則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇 訓練、循環訓 練等之 內容、負 荷、安全原 則與 運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運 動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原 則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇 訓練、循環訓 練等之 內容、負 荷、安全原 則與 運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力

20	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運 動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原 則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇 訓練、循環訓 練等之 內容、負 荷、安全原 則與 運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
21	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運 動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原 則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇 訓練、循環訓 練等之 內容、負 荷、安全原 則與 運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
議題融入	☒品德 ☒性別 ☒人權 ☒環境 ☐海洋 ☒生命 ☒法治 ☒科技 ☒資訊 ☐能源 ☒安全 ☐防災 ☒家庭教育 ☒生涯規劃 ☒多元文化 ☐閱讀素養 ☐戶外教育 ☒國際教育 ☒原住民族教育 ☐身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】		

	1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	田徑練習場、重量訓練室、起跑架、跳高海綿墊、無動力跑步機		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立桃園國民中學體育班第一學期八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____田徑_____	課程 類別	專長課程
實施年級	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週__6__節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能(體能訓練):核心訓練、專項體能訓練 二.精進專項運動之技術水準(技術訓練):透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 三.發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):多變性、競賽化模式 四.提升專項運動之心理素質(心理訓練):模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	2	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則

		等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
3	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
4	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體

	力、協調、柔軟度〕	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧

10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護

			荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
13	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
14	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
17	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽

			規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術

第二學期			合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	21	專項技術訓練〔跑跳投擲〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	1	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、

			規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
2	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
3	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
4	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間

		Ta-IV-C3 運動道德	歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護

			歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
14	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、

		Ta-IV-C3 運動道德	規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運 動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 T-IV-3 理解並操作接力動 作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德
16	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運 動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 T-IV-3 理解並操作接力動 作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德
17	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各 專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之 進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運 動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原 則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇 訓練、循環訓 練等之 內容、負 荷、安全原 則與 運動防護

		Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧

			Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
21	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☒ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☒ 國際教育 ☒ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	田徑練習場、重量訓練室、起跑架、跳高海綿墊、無動力跑步機		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立桃園國民中學體育班第一學期九年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____田徑_____	課程 類別	專長課程
實施年級		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週__6__節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動		

		作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心訓練、專項體能訓練 二.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
	2	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護

3	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
4	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力

6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力

8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
14	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術

		對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
15	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

17	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽

			規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
21	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

第二學期	1	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	2	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	3	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護

			Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
4	基本身體素質檢測	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負

			荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護

			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧

			Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
14	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專

		進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
15	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
16	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
17	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓

		動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與

		Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
21	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理

				技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施設備需求	田徑練習場、重量訓練室、起跑架、跳高海綿墊、無動力跑步機			
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內	
備註				

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 110 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。